



Статья "Непереносимость продуктов" поможет Вам сориентироваться в Вашем питании, сделать его более рациональным. Современный человек обычно обращает внимание на свое здоровье, когда оно ему об этом напомнит. В мир скоростных технологий мы все торопимся, забывая о том, что к здоровью нужно относиться бережно, всяческим образом стараясь поддержать и улучшить его. На самом деле болезни не приходят к нам внезапно. Они развиваются постепенно, периодически сигналивая нам какими-то незначительными симптомами. Симптомами, на которые нужно вовремя обратить внимание, чтобы болезнь не успела пустить свои корни.

Что касается вопросов питания и здоровья, то здесь тоже имеются симптомы, говорящие о непереносимости тех или иных продуктов. Если вовремя обратить на эти симптомы внимание и отрегулировать свое питание, исключив или ограничив данные продукты, Вы заметно улучшите свое здоровье.

Давайте с Вами попробуем выяснить, если у Вас непереносимость каких-либо продуктов питания, которые могут вызвать проблемы со здоровьем.

Для этого ответьте на следующие вопросы.

Непереносимость продуктов

Автор: Administrator
22.03.2014 11:50

- *Бывает ли у Вас задержка жидкости в организме?*
- *Симптомы задержки жидкости: отекание лодыжек, кистей, пальцев рук, заметные колебания массы тела за короткий промежуток времени.*
- *Хорошо ли Вы себя чувствуете, если не едите?*
- *У Вас были когда-нибудь реакции после приема пищи?*
- *Бывают ли у Вас часто повторяющиеся ничем не объяснимые симптомы?*
- *Есть ли у Вас темные круги под глазами?*

Если Вы ответили утвердительно на большую часть этих вопросов, очень вероятно, что у Вас имеется непереносимость каких-либо продуктов. Решая проблему непереносимости продуктов, можно отрегулировать массу тела и улучшить свое здоровье.

Обратите внимание! Если кольца становятся тесными, это может быть признаком задержки жидкости в организме, что свидетельствует о пищевой чувствительности.

Как быть, если есть повышенная чувствительность к продуктам, но точно к каким Вы не знаете?

Существуют разные тесты на определение непереносимости продуктов.

- ТЕСТ: Элиминационная диета.

Непереносимость продуктов

Автор: Administrator
22.03.2014 11:50

Тест очень точный, но трудоемкий и требует длительного времени.

Из рациона необходимо исключить все продукты на 3 недели, которые имеют высокую вероятность вызывать у Вас проблемы. Если Вы почувствовали улучшение своего состояния, продукты можно снова вводить в свой рацион с интервалом в 1-2 дня по одному продукту. Те продукты, после употребления которых, возвращались старые симптомы, считаются «проблемными». Их желательно исключить из своего рациона или ограничить употребление.

- ТЕСТ: Анализ крови для выявления непереносимости продуктов.

Недостаток теста: высокая стоимость, не очень высокая точность.

Специальных анализов крови на определение непереносимости продуктов сегодня множество. Один из них – цитотоксический тест: смешивание иммунных клеток с экстрактами определенного продукта. Тест проводится для определения продукта, вызывающего реакцию иммунной системы.

Есть еще один тест, определяющий антитела в крови к определенным продуктам.

- ТЕСТ: кожно-гальваническая реакция.

Непереносимость продуктов

Автор: Administrator
22.03.2014 11:50

Тест дает быстрый и точный результат, стоимость его дешевле в сравнении с другими анализами.

Проводится измерение электрического сопротивления кожи при провокации определенными продуктами.

Тест основан на измерении разности потенциалов электрического тока, проходящего через тело, с регистрацией изменений, возникающих при провокации организма определенными продуктами питания.

Все эти тесты проводят в аллергологических клиниках и диетологических центрах.

Конечно, можно и самостоятельно определить непереносимость продуктов, но лучше обратиться к квалифицированному специалисту по питанию – диетологу, который не только поможет определить вредные продукты, но и поможет составить рациональную сбалансированную диету. Специалист детально уточнит Ваш анамнез, поможет определить причины, вызывающие проблему со здоровьем.

Удачи Вам! Будьте здоровы!

Также читайте: [Мифы о питании](#) и [Мифы о питании 2](#)